

Editorial Periferias (Copiapó).

Propuesta metodológica de acción psicosocial en tiempos de crisis.

Rubio-González, Juan.

Cita:

Rubio-González, Juan (2020). *Propuesta metodológica de acción psicosocial en tiempos de crisis*. Copiapó: Editorial Periferias.

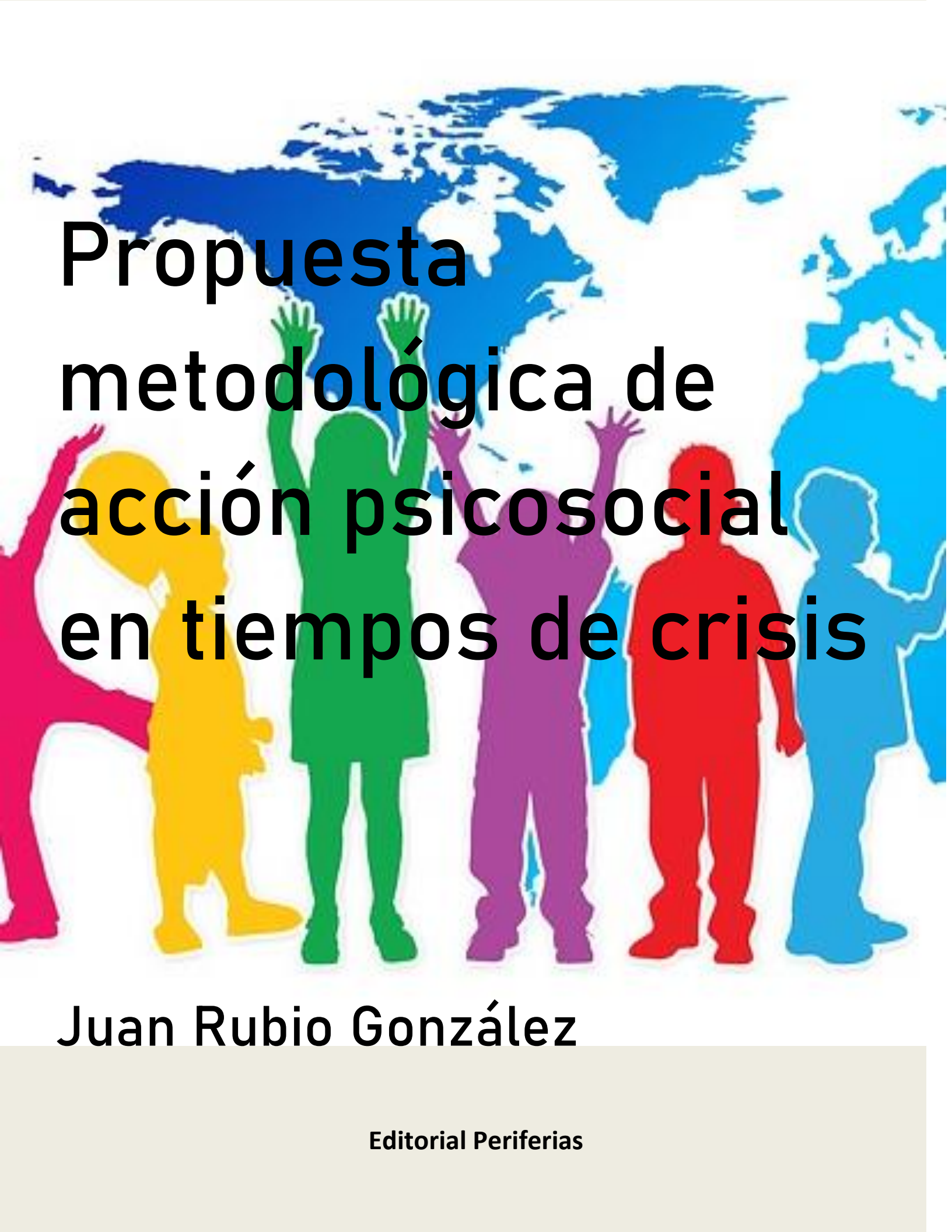
Dirección estable: <https://www.aacademica.org/juan.rubio.gonzalez/5>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/p010/Syv>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons.
Para ver una copia de esta licencia, visite
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>.

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

The background of the cover features a stylized world map in shades of blue and white. In the foreground, there are six colorful silhouettes of human figures in various poses, representing diversity. The colors of the silhouettes from left to right are pink, yellow, green, purple, red, and blue. The title text is overlaid on the map and silhouettes.

Propuesta metodológica de acción psicosocial en tiempos de crisis

Juan Rubio González

Editorial Periferias

PROPUESTA METODOLÓGICA DE ACCIÓN PSICOSOCIAL EN TIEMPOS DE CRISIS

Juan José Rubio González

Psicólogo, Licenciado en Psicología, Magister en Investigación Psicológica, Diplomado en Psicología Educativa y en Pensamiento Complejo. Integrante del Colectivo de Acción Social Periferias (ONG Transpasando-Barreras)

® Colectivo de Acción Social Periferias
(ONG Transpasando-Barreras)

Correo: transpansandobarreras@gmail.com

PRIMERA EDICIÓN: Abril 2020

ISBN: 978-956-09482-0-5

SELLO EDITORIAL: Editorial Periferias (956-09482)

COLECCIÓN: Apoyo Psicosocial

Diseño Portada y Diagramación: Editorial Periferias

Publicación: Medio Electrónico o Digital

Formato: pdf

Portada: Imagen Biblioteca Virtual en Salud de Colombia

(<https://images.app.goo.gl/PiRCDeDxFaF4vURDA>)

CONSEJO EDITORIAL DEL COLECTIVO DE ACCIÓN SOCIAL PERIFERIAS

El contenido de esta publicación ha sido debidamente examinado y valorado por el Consejo editorial del Colectivo de Acción Social Periferias, con el fin de garantizar la calidad científica del mismo.

Copiapó – Chile

Índice

Presentación	4
Glosario	6
Introducción	9
Premisas esenciales de las acciones psicosociales en tiempos de crisis	11
No patologizar	11
Solidaridad	11
Autonomía	11
Información y comunicación	11
Fenómenos psicosociales que se deben reconocer en tiempos de crisis	12
Temporalidad de la crisis	12
Disfuncionalidad de la interacción social	12
Temores y angustias	12
Búsqueda de seguridad	13
Manifestación psicológica de los niños	14
Ejecución de la acción psicosocial en tiempos de crisis	15
Primeras Ayudas Psicológicas en tiempos de crisis	15
Factores a considerar en las PAP	15
Objetivos, acciones y medidas a desarrollar en las PAP	16
Rehabilitación psicosocial para el desarrollo integral de personas, comunidades u organizaciones	18
Características de la rehabilitación psicosocial integral	18
Procesos a considerar en la rehabilitación psicosocial integral	19
Bibliografía	21

Presentación

En el último tiempo, la vida humana ha estado expuesta a estados de vulnerabilidad. Inclusive, cabe dentro de las posibilidades, el arriesgar nuestra propia sobrevivencia. Frente a estos escenarios de incertidumbre, cada vez más presente y menos extraños en nuestras actividades cotidianas, se pone en tela de juicio muchas de las tradicionales formas de conocer, actuar y relacionarnos. Con ello, queda cada vez más al descubierto la imperiosa necesidad de tomar en serio, de revisar y resignificar los modelos de trabajo psicosocial. De la misma manera, ocurre con la pertinencia de las teorías aprendidas en diversas aulas, que muchas veces, no permiten comprender el dinamismo apresurado, que está dejando obsoletas gran parte de esas herramientas aprendidas.

Frente al desafío de actualización situada que las realidades demandan, desde el **Colectivo de Acción Social Periferias**, se desarrolla este trabajo titulado “Propuesta metodológica de acción psicosocial en tiempos de crisis”, que se propone el objetivo de brindar un material útil, no solo para la contingencia de una pandemia como la del COVID-19 que estamos viviendo como sociedad, sino para las nuevas maneras de convivir, a la que nos obligan las constantes crisis emergentes.

Para ello, de forma introductoria se entregan algunas consideraciones fundamentales que permiten comprender qué significa un contexto de crisis y cómo actuar en él. Así, se establecen las premisas esenciales de las acciones psicosociales en tiempos de crisis, lo que implica tener cuidado de no patologizar, de promover un actuar con solidaridad, motivar el logro de autonomía y proporcionar información y comunicación efectiva y afectiva. Además, se aborda una base fundamental para la acción social, precisando los significados de temporalidad de las crisis, la disfuncionalidad de la interacción social, los temores y angustia, la búsqueda de seguridad y manifestación psicológica de los niños.

Una vez desarrollada la base conceptual y primer momento de la propuesta metodológica de acción psicosocial, se da paso a una proposición más operativa que se plantea como la Primera Ayuda Psicológica - PAP - en tiempos de crisis, analizando paso a paso los factores, objetivos, acciones y medidas a desarrollar. Posteriormente, se propone una fase operativa de rehabilitación psicosocial integral, enfatizándose de manera transversal, que se está frente a una propuesta no solo para una acción en el marco de profesiones especializadas u oficios, sino para todos quienes tengan el interés de hacerlo.

La propuesta que se realiza en este trabajo es un intento por estrechar lazos entre seres humanos; personas que sufren y personas dispuestas a ayudar, en un escenario en que a ambas partes las embarga un especial escenario de emergencia e incertidumbre. Ante ello, se realiza una apuesta por desarrollar acciones de simetrías entre humanos, con el

afán de derribar ese fenómeno de “enemigo complaciente” que describe la literatura, al referirse al perverso efecto que provocan algunas “intervenciones de expertos”, llamados a resolver de manera directiva los “problemas de los otros”, pero que en la práctica terminan apropiándose de la dignidad de las personas que más sufren al no permitirles accionar con recursos propios y autonomía.

No hay que perder de vista que las contingencias, las crisis sociales y las catástrofes naturales, han llegado para quedarse. De ahí entonces, no es suficiente con reaccionar desprolijamente, por muy altruista que sean nuestras intenciones. Hoy, la realidad de crisis que vivimos requiere estar preparados y preparadas para resignificar los diagnósticos, las necesidades, las dinámicas sociales y las acciones; como decía Paulo Freire “...investigo para conocer lo que aún no conozco y comunicar o anunciar la novedad”. Atendiendo ello, la propuesta que presenta este trabajo, representa un insumo necesario para tomar con proyección el desafío de las nuevas realidades, pues una acción social es siempre un acto de amor y por eso debe ser ejecutada con la máxima dedicación.

Colectivo de Acción Social Periferias

“...si queremos que la Psicología realice algún aporte significativo a la historia de nuestros pueblos, si como psicólogos queremos contribuir al desarrollo de los países latinoamericanos, necesitamos replantearnos nuestro bagaje teórico y práctico, pero replanteárnoslo desde la vida de nuestros propios pueblos, desde sus sufrimientos, sus aspiraciones y luchas”

(Ignacio Martín-Baró)

Glosario

Con la intención de clarificar conceptos y categorías que se presentan en este trabajo, consideramos pertinente presentar un acotado glosario que dé cuenta del abordaje conceptual y explicativo de terminologías, que muchas veces, se presenta a los ojos del lector como tecnicismos academicistas que no provocan la necesaria motivación por conocer y aprender procesos y fenómenos, que son tan propios de las personas, pero que no se presentan con la debida consideración.

Acción Psicosocial: al contrario de la intervención, que opera desde un modelo directivo, la acción psicosocial implica participación activa de la población en general. De ahí, lo que se busca es la transformación de los estados en que se encuentran las personas, comunidades u organizaciones, intencionando o mediando procesos transformadores.

Crisis: corresponden a estadios de desconcierto y tensiones generalizadas, en el que las certezas con las que se contaban, no permiten dar respuestas a las nuevas situaciones. En tanto, los nuevos recursos que emergen no están lo suficientemente maduros para ser utilizados.

Cronificación de signos y síntomas: afectaciones psicológicas que de no ser tratadas o atendidas en la oportunidad requerida, demandarán una atención constante a lo largo del tiempo, con el agravante de que ello repercutirá en un amplio rango de problemas de salud física, psíquica y de relaciones sociales.

Desrealizaciones: los sujetos vivencian el mundo como una irrealidad. Es decir, se configura una realidad paralela, como fantasía o idealización, de ahí que se presentan percepciones y sensaciones alteradas del

contexto, de las personas, la comunidad y la sociedad.

Emergencias: una de las características más distintivas del mundo actual. Implica entender que lo que ocurre en la realidad no está dado, sino que emerge. De ahí, que los fenómenos psicosociales son totalidades flexibles, dinámicas, relacionadas y no estables.

Emociones: dan cuenta del desarrollo afectivo de los sujetos. Así, corresponden al vínculo simbólico-cultural que establecen las personas con la estructura social en que viven. En esa lógica, las emociones son procesos psicológicos movilizadores; conforman la estructura afectiva que actúa como actividad orientadora del accionar de los seres humanos.

Incertidumbres: otro atributo esencial de la realidad actual. Ello, pues el mundo no se mueve a partir de certezas, ni bajo lógicas constantes, regulares, universales o eternas, sino que las realidades se presentan con atributos de dinamismo, emergencia, caos, es decir, de una inesperada incerteza.

Manifestación psicológica: corresponden al conjunto de signos y síntomas que exterioriza la actividad psíquica de los sujetos. Se habla de manifestación para separarlas de otras

expresiones de tipo latente, que el ser humano tiende a reprimir o no exteriorizar.

Mecanismos de defensa: Son herramientas o recursos con que cuenta la psiquis humana, y que permiten dar respuestas ante las amenazas que se ve expuesta. Estas herramientas permiten mitigar el impacto o afrontar situaciones complicadas que puedan ocurrir; van desde las más básicas o primitivas a las más avanzadas.

Modelo biomédico: asigna relevancia a la visión médico-sanitaria de los fenómenos psicosociales. En esa lógica las manifestaciones de ésta índole, se tienden a clasificarse como enfermedades que se deben abordar con criterios de patologías médicas.

Modelo ético-jurídico: asigna una importancia decisiva a la normativa legal. Los fenómenos psicosociales se clasifican a partir de ésta lógica. De ahí que todo aquello que se escape de los marcos ético-jurídicos, es considerado como anormalidad o desadaptación social.

Modelo sociocultural: el ser humano y sus manifestaciones psicosociales, se entienden estructuradas en un espiral dialéctico de la relación dada entre lo personal, lo comunitario y lo social. Estos factores lo definen como un sujeto histórico-cultural, de ahí la razón de comprenderlo como un producto de las estructuras sociales que le determinan.

Momentos de Crisis: los desajustes psicosociales que provocan las crisis, los sujetos los vivencian como episodios en los cuales se perciben mayores desequilibrios emocionales. Es decir, las manifestaciones psicológicas alcanzan un nivel más alto de desarrollo, por lo que adquieren un mayor grado de significación y simbolismo para las personas.

Patologizar: es propio de los modelos biomédicos, en que a las manifestaciones psicológicas de los sujetos se les tiende a etiquetar de manera mecánica y reduccionista como enfermedad o patología. Ello implica categorizar estas manifestaciones y asumir que las personas presentan “daños” que deben ser “intervenidos” o “tratados”.

Rehabilitación psicosocial: es el producto del conjunto de acciones psicosociales que permiten a las personas, comunidades u organizaciones adquirir las capacidades y habilidades necesarias para el desarrollo autónomo de sus vidas y sus funciones sociales elementales, destacando la interacción funcional entre los grupos sociales.

Represión psicológica: implica la activación de los mecanismos de defensa de la psiquis humana, que no permite exteriorizar el contenido de lo que verdaderamente le está ocurriendo al sujeto. En muchas ocasiones, esta represión de la psiquis aparece como manifestación o dolor físico en las personas.

Rompimiento del ciclo vital: ciclo vital refiere a los atributos que presentan los sistemas vivos, que poseen las capacidades de interactuar continuamente y representar cambios constantes. En un momento de crisis, ese ciclo vital se percibe como interrumpido, inclusive desfragmentado, producto de la intensidad de la manifestación psíquica en los sujetos.

Sentido de futuro: al producirse la percepción de rompimiento del ciclo vital en los momentos de crisis, las personas vivencian que su vida personal, grupal o familiar se torna incierta. Por lo tanto, lo que se pone a prueba, en última instancia, es la voluntad de

encontrarle sentido al mundo de ahí en adelante.

Significados y simbolismos: las personas estamos constituidas, psicológicamente hablando, de historias. Estas, para cada sujeto significan y simbolizan un “algo” en particular. Ello, nos permite ser lo diverso, lo no mecánico, lo emergente e incierto que somos, en última instancia, los seres humanos. Los significados y simbolismos que le aportamos a cada historia, permite construir las identidades y pertenencias psicosociales, que nos identifican y determinan como sujetos.

Sociocomunitario: dice relación a que los objetos de estudio –personas, comunidades, organizaciones– deben comprenderse con atributos de colectividad, es decir, determinados a partir de factores sociales y ambientales que le son propios. El carácter sociocomunitario de un sujeto implica reconocerlo como un actor inserto en un complejo entramado con raíces territoriales, culturales e históricas, que le otorgan un sentido identitario, el cual le permite cohesionarse, constituirse y reproducirse.

Terapéutico: refiere a la acción que busca alcanzar estadios que permitan a las personas, colectividades u organizaciones mejorar sus condiciones de vida; lograr cambios adaptativos a las nuevas condiciones, lo que comúnmente se conoce como rehabilitación o sanación. Para ello, son

fundamentales los recursos con que cuentan los sujetos, los que actúan como elementos catalizadores de los cambios que se esperan conseguir.

Tolerancia a las frustraciones: dice relación con los niveles, umbrales o sensibilidad que poseen las personas para poder soportar aquello que les resulta desagradable. Cabe señalar que la frustración es una manifestación cotidiana, que pudiese entenderse como un indicador de cuán bien o mal salen las cosas que se emprenden. De ahí que la tolerancia a la frustración hace referencia a cómo se enfrenta y maneja esta manifestación psíquica.

Victimizar: es el proceso mediante el cual se produce agresión y el consecuente sufrimiento a una persona, colectividad u organización, principalmente provocado por instituciones y profesionales que deberían actuar protegiéndolas. Ahora, cuando se produce una condición de repetición de la acción agresiva contra estos sujetos, se habla de re-victimización.

Vivencias: corresponden a las experiencias emocionales que manifiestan los sujetos. Así, las vivencias corresponderían a una categoría psicológica que logra relacionar en una unidad dialéctica lo externo y lo interno, lo afectivo y lo cognitivo, estableciendo la existencia de una relación afectiva compleja de los sujetos con su medio.

Introducción

A nivel planetario, cada vez son más recurrentes las contingencias de toda índole. Al parecer, las instituciones y las personas no contamos con los recursos suficientes para dar respuestas a eventos emergentes y a la incertidumbre que ello provoca. Lo cierto es que los procesos educativos formales y no formales, nos han orientado hacia un mundo de certezas, y ello no ha permitido que construyamos mecanismos de defensa y acción pertinentes para un mundo donde, cada vez más, se necesitan recursos que permitan lidiar con las emergencias e incertidumbres.

Chile, así como otros países de la región, vivencian desastres o crisis constantes, y la práctica demuestra que es limitado e insuficiente el rol de las estructuras institucionales, que además operan en una lógica mayoritariamente preventiva en el ámbito psicosocial. De ahí que sea difícil que propongan respuestas serías y fiables a estos eventos.

Es decir, no se está considerando la emergencia e incertidumbre como variables fundamentales del mundo actual. Ante ello, propuestas provenientes de las disciplinas, centros educativos y las academias, recién se comienzan a articular como respuestas a estos fenómenos, quedando pendiente la discusión seria respecto los elementos ontológicos de fondo que ello implica.

Atendiendo lo anterior, se plantea una propuesta, con pretensiones metodológicas, de acción psicosocial en tiempos de crisis,

como una orientación que permita entregar elementos básicos de configuración y ejecución ante un escenario de emergencias e incertidumbres constantes.

Como primer acercamiento, es pertinente conceptualizar a qué nos referimos con acción psicosocial. Esto, pues desde las disciplinas como la psicología, sociología y trabajo social, principalmente, se opera desde la lógica clásica directiva de la intervención. Ello, entendido como un sujeto dueño de un saber que interactúa con otro/s desde una posición de poder. Es decir, estableciendo una relación asimétrica, en la que el/los sujeto/s “intervenido/s” cumplen, por lo general, un rol más bien pasivo.

La acción, en cambio, debe entenderse como una actividad participativa que implica, necesariamente, la simetría relacional. Ello permite reconocer a todos quienes interactúan de un proceso, como sujetos expertos, que lo son, no solo porque sean propietarios de un saber, sino porque sus prácticas, historias, significados y simbolismos, le permiten poseer una trama compleja de vivencias concretas, que deben transformarse en recursos que permitan superar las crisis a las que se enfrentan.

En ese sentido, la acción es una actividad social, compleja y transformadora de la realidad. Así, la acción psicosocial se entiende como el despliegue de una red que permita posicionar a los sujetos en un entramado histórico y cultural; contextualizados en una estructura social que lo determina como ser individual. En ese contexto, se deben entender

...no se está considerando la emergencia e incertidumbre como variables fundamentales del mundo actual

el conjunto de subjetividades, desde donde emergen procesos de interacción social, de significados y simbolismos, que no pueden ser obviados, ni teorizados o intelectualizados a priori.

De acuerdo a lo anterior, esta propuesta debe entenderse como acción psicosocial participativa. Es decir, utilizarse como una herramienta destinada al desarrollo sociocomunitario y de cualquier tipo de organización. De ahí, los antecedentes que se entregan cumplen con la finalidad de que la población en general, tenga información y conocimiento necesario para que pueda actuar con autonomía ante escenarios inciertos como las crisis sanitarias, sociales y ambientales, que como sociedad estamos viviendo.

En esa lógica, los sujetos que conviven en espacios sociocomunitarios y organizacionales, deben considerar que las estrategias desarrolladas desde las instituciones estatales, de organismos empresariales o similares, por lo general, actúan bajo lógicas curativas y asistencialistas. Es decir, desarrollan prácticas “interventivas” focalizadas y reducidas a las necesidades más básicas de la población. Generalmente, desde modelos biomédicos y ético-jurídicos, por lo que, normalmente, se tiende a particularizar y patologizar toda acción interventiva, sumado a la restricción de la actividad socialcomunitaria

y organizacional que se produce, llegando a la criminalización del accionar que se salga de la norma establecida.

Contrario a ello, esta propuesta se realiza desde un modelo sociocultural que entiende al ser humano como un ser social. Esa cualidad sustancial implica entender a las personas como sujetos sociales complejos, cuya existencia depende de una entramada red de interacciones históricas, culturales y sociales, que de ser destruidas, inmovilizadas o desarticuladas, repercutiría irremediablemente en el funcional accionar de sujetos, comunidades y organizaciones.

Desde un modelo sociocultural, las subjetividades y las necesidades emocionales o afectivas de la población en general, no son factores secundarios que puedan ver postergada su atención. Por el contrario, como seres sociales los humanos necesitan que estos elementos sean atendidos de manera prioritaria. La falta de información, la generación de miedo y desconfianza social, son factores que inevitablemente llevará a las personas a bajar sus mecanismos de defensa básicos. Estos, en última instancia, son los que les permiten a las personas, entre otras cosas, no quedar en la completa vulnerabilidad ante la constante manipulación mediática y por cierto, a defenderse de enfermedades y presiones provenientes del contexto.

Me doy cuenta que si fuera estable, prudente y estático viviría en la muerte. Por consiguiente, acepto la confusión, la incertidumbre, el miedo y los altibajos emocionales, porque ese es el precio que estoy dispuesto a pagar por una vida fluida, perpleja y excitante (Carl Rogers)

Premisas esenciales de las acciones psicosociales en tiempos de crisis

Lo que se plantea a continuación, dice relación con algunos factores básicos que se deben atender, en términos generales, en toda acción psicosocial. Estamos hablando de principios generales, que debe considerar cualquier persona que decida accionar en el ámbito psicosocial:

a) No patologizar: implica comprender que las reacciones psicológicas, presentadas como respuestas angustiosas, mayoritariamente, que se producen en contextos de crisis, son manifestaciones esperables. Ello, pues son atinentes a los acontecimientos sufridos por las personas.

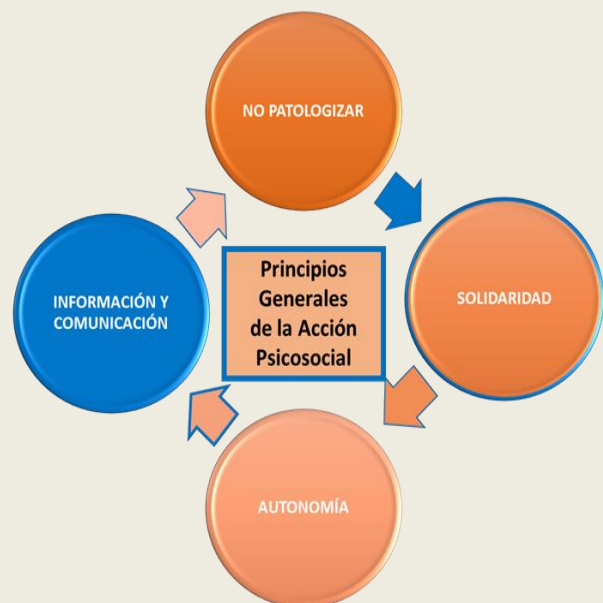
Al respecto, cabe señalar que estas reacciones psicológicas, muchas veces, están mediadas por los contenidos que presentan los medios de comunicación masiva, las redes sociales, y por cierto, muchas veces por la inoperancia e ineficiencia de las instituciones estatales y de otros órganos, cuestión que aporta en la exacerbación de estas respuestas, principalmente, en los sectores más marginados de la población.

b) Solidaridad: en todo momento se debe desarrollar esta premisa, entendida como factor basal del accionar psicosocial. Ello implica que los actores sociales deben favorecer una actitud activa ante quienes más sufren. Esto, sin que se sientan victimizados, y que en lo posible, perciban el apoyo de sus iguales.

c) Autonomía: intencionar a que sean las propias personas, comunidades y organizaciones quienes busquen y propicien soluciones a sus problemas. Lo anterior, está dado porque la población debe accionar a

partir de sus propios recursos. Este factor posibilitará la organización social desde las bases, permitirá surgir las potencialidades locales y promoverá información directa.

d) Información y comunicación: mantener información fidedigna, que provenga de las propias comunidades y organizaciones, permitirá desarrollar tres cuestiones fundamentales: a) una comunicación estable y funcional; b) gestionar y desarrollar peticiones consensuadas a la institucionalidad y/o a los organismos pertinentes, y c) la comunicación genera lazos afectivos y solidarios, de ahí que opera como mecanismo terapéutico de medición de las crisis y de autorehabilitación de las comunidades y organizaciones.



Fenómenos psicosociales que se deben reconocer en tiempos de crisis

Una de las percepciones más notorias que se presentan en las personas que enfrentan crisis, se relaciona con la sensación de que se produce un rompimiento del ciclo vital. Ello, trae variadas repercusiones en la manifestación psicológica de los sujetos, principalmente relacionadas a las expectativas por el futuro. En efecto, una crisis implica poner en dudas muchos factores, y uno de esos es la vida; la existencia individual, grupal o familiar se torna incierta. Ante ello, es necesario conocer los principales fenómenos de una crisis psicosocial:

a) Temporalidad de la crisis: enfermedades, pandemias, catástrofes u otros problemas graves, se viven como momentos de crisis en la historia vital de quienes los experimentan. De ahí que estas deben ser entendidas y tratadas como estados temporales de desorganización personal, familiar y social. Es precisamente en momentos de crisis donde se pone a prueba la afectividad de los grupos humanos.

Los momentos de crisis provocan una paralización de la temporalidad de la psiquis humana. Ello implica que las expectativas de existencia se interrumpen a tal grado, que se producen alteraciones en la estructura afectiva de las personas, provocando cambios en las dinámicas relacionales y el comportamiento en general. En otras palabras, la vida diaria de las personas se ve invadida por fuerzas que paralizan el normal

funcionamiento, a tal extremo que el presente se congela y el futuro se tiñe de confusión.

b) Disfuncionalidad de la interacción social: estos se presentan a partir de diversas reacciones emocionales y/o afectivas. Al respecto, es esperable que se presenten dificultades de interacción con otras personas; disminución y empobrecimiento de la comunicación, tendencia a abandonar las relaciones con miembros de la familia, comunidad u organización.

La disfuncionalidad de la interacción social, tiene su punto de inflexión con el surgimiento de la violencia como mecanismo de resolución de conflictos. Esto es esperable, pero especialmente preocupante, dado que con ello las interacciones sociales no solo se tornan inestables, sino que se alteran profundamente las dinámicas relacionales, llegando incluso a la desintegración de los grupos.

...las expectativas de existencia se interrumpen a tal grado, que se producen alteraciones en la estructura afectiva de las personas...

c) Temores y angustia: estos se presentan como factores característicos de los momentos de crisis, promoviendo incerteza e inseguridad en las personas y los grupos. Con ello se crean condiciones propicias para que los sujetos desarrollen una baja tolerancia a las frustraciones, sumado a dinámicas donde se permitan los chantajes afectivos, por ejemplo, los cuales pueden ser elementos

nefastos que lleven a cronificar los momentos de crisis.

Por las diversas, imprevistas y fuertes vivencias que deben enfrentar los sujetos, comunidades y organizaciones, los momentos de crisis se tienden a experimentar como desrealizaciones que desintegran la realidad. Esto, pues los proyectos de vida y las dinámicas histórico-culturales se ven trastocadas, lo que produce una alteración psíquica en las personas que no les permite movilizar de manera funcional sus herramientas y recursos psicosociales, lo que les lleva a vivenciar inmovilidad, inhibición y finalmente se presenta el miedo, como respuesta básica o primitiva ante la crisis.

Los estados angustiosos se presentan en los sujetos como signos y corporalizaciones de síntomas muy distintivos. Al respecto, el conocimiento psicológico sistematizado en la literatura de éste ámbito, da cuenta de las “crisis de angustia” que se manifiestan como sensaciones de falta de aire, dolores agudos en el pecho, temor a la muerte o a volverse “loco”, todos síntomas que provocan en las personas agotamiento psíquico y físico, detonante de la inmovilidad, evitación y escepticismo que marcan el cuadro psíquico de los sujetos que pasan por estados angustiosos.

d) Búsqueda de seguridad: el ser humano como ser social, busca en los otros sentirse acogido y comprendido. La búsqueda de contención es inherente a los seres humanos en todo su proceso evolutivo, pero aún más, en la niñez. Los niños tienden a buscar en los adultos señales de seguridad y ejemplos de

comportamiento adecuado, de ahí la importancia de generar y promover actividades sociales tendientes a la contención emocional con los niños.

Para la generalidad de los miembros de una Comunidad u organización afectada, se sugiere:

- ***Buscar compañía y hablar.*** Compartir sentimientos y pensamientos con otros es la base fundamental de la interacción humana. Escuchar y ayudar a los demás, no es solo una acción de solidaridad, sino un proceso terapéutico reparador. En ese sentido, las personas deben saber que los sueños y pensamientos recurrentes acerca de eventos traumáticos, de crisis, de problemáticas agudas que hallan vivenciado, son esperables que se presenten y deben ser compartidos con los demás.

- ***Permitirse sentirse mal.*** Poder exteriorizar signos y síntomas es un acto terapéutico, en la medida que permite combatir la represión psicológica de las personas, comunidades y organizaciones, que por general, los modelos biomédicos combaten con la medicalización constante. A ello, se suma que la represión psicológica lleva a que las personas recurran a mecanismos y respuestas represivas básicas, como por ejemplo el consumo de drogas o alcohol, como instrumentos que permiten evadir el dolor o sufrimiento.

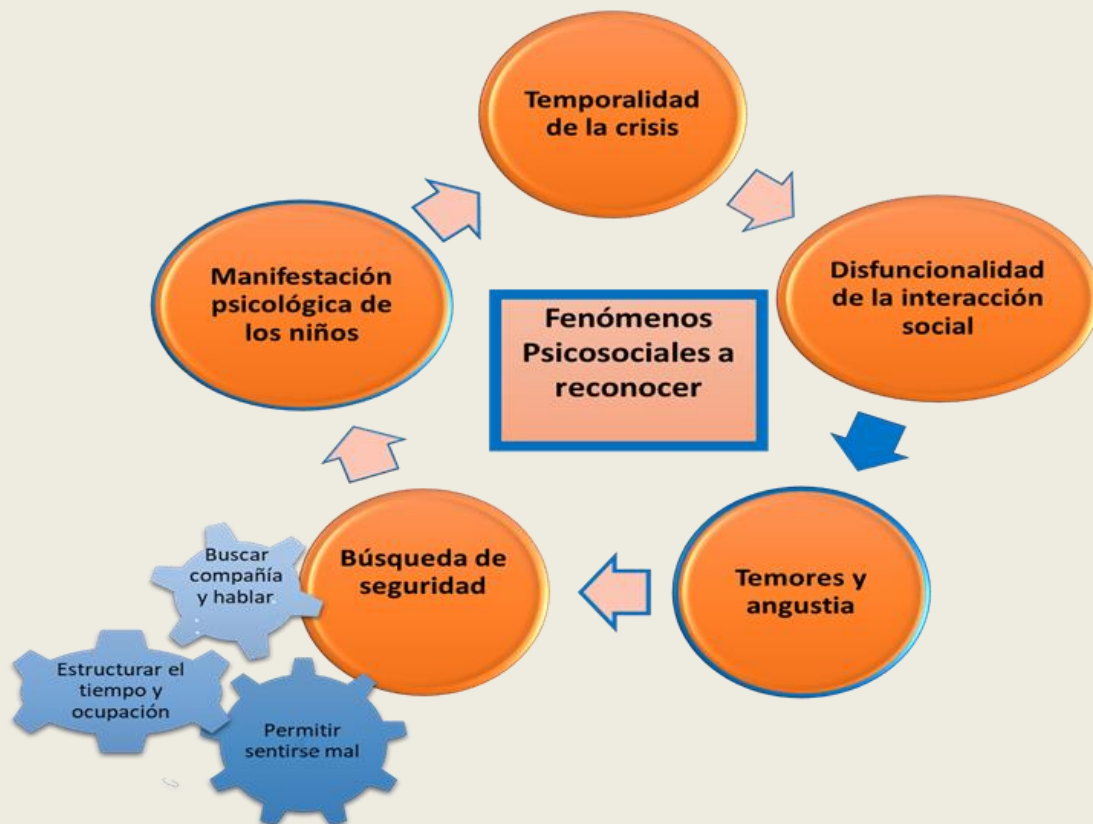
- ***Estructurar el tiempo y ocupación.*** También actúa como mecanismo terapéutico, en la medida de tratar de mantener itinerarios

... la represión psicológica lleva a que las personas recurran a mecanismos y respuestas represivas básicas, como por ejemplo el consumo de drogas o alcohol.

de vida lo más regulares posible. En ese sentido, durante momentos de crisis, es recomendable que las personas, idealmente, puedan realizar actividades que los hagan sentir bien, útiles y solidarios. En esa lógica, deben admitir la necesidad de tomar pequeñas decisiones cotidianas que les permitan mantener objetivos de vida y sentido de futuro. Relacionado a ello, dentro de lo posible, se requiere que los sujetos descansen lo suficiente y se alimenten de manera regular.

e) Manifestación psicológica de los niños: estos son quienes manifiestan más claramente los signos y síntomas de una crisis. De ahí que es importante canalizar las diversas reacciones de los niños, que pueden surgir en diversos tiempos e intensidades. Entre los principales signos y síntomas que pueden emerger, se destacan:

- Ψ Conductas de retroceso. Es decir, comienzan a actuar acorde a estadios inferiores a su proceso evolutivo.
- Ψ Apego físico y/o psicológico excesivo con sus adultos significativos.
- Ψ Signos de irritabilidad y agresividad superior a las que acostumbra.
- Ψ Disminución de la atención y/o fijación excesiva en una actividad en particular.
- Ψ Puede orinarse en la cama de noche.
- Ψ Llanto aumentado o excesivo.
- Ψ Se aísla.
- Ψ Conducta de juego disminuido, y cuando lo hace, tiende a expresar vivencias relacionadas a la crisis que vive el grupo familiar.



Ejecución de la acción psicosocial en tiempos de crisis

Implementación El trabajo con personas, comunidades u organizaciones en crisis, desde una perspectiva integral, holística y contextualizada, debe partir por las necesidades que presentan los sujetos. De lo anterior se desprenden dos procesos que deben

entenderse de manera compleja, es decir, integrados y conectados dialécticamente: la Primera Ayuda Psicológica –PAP en adelante– en momentos de crisis y la Rehabilitación psicosocial para el desarrollo de las personas, comunidades u organizaciones.

Primeras Ayudas Psicológicas en tiempos de crisis

La psicología de la emergencia es un proyecto en construcción en los países latinoamericanos. Por ello, la mayor parte de las políticas públicas en este ámbito, surgen como respuestas atemporales y reactivas. En ese sentido, las PAP todavía se utilizan como mecanismos ante situaciones de crisis individuales, mayoritariamente en contenciones ante hechos traumáticos vivenciados por las personas. Es decir, no existen o se proyectan metodologías, técnicas o herramientas para ser implementadas en estados de emergencias sociales.

En tiempos de crisis las PAP deben ser metodologías de acción que permitan mediar en los procesos psicosociales de las personas, comunidades y organizaciones, para que los momentos de crisis no se conviertan en estados crónicos. En última instancia, que las desorganizaciones psíquicas, que se producen como respuestas a las crisis, donde las historias vitales se ven estancadas, deben reorganizarse, para dar continuidad a esa historia.

a) Factores a considerar en las PAP

Es relevante entender que en los momentos de crisis, se produce una fractura del ciclo

histórico-cultural de las personas, comunidades y organizaciones, quienes no logran codificar las nuevas situaciones que se presentan; no saben cómo actuar, en última instancia, no encuentran respuestas en su depósito de recursos, ya que las estrategias que normalmente utilizaban, ya no son aptas para los contextos de emergencia.

De lo anterior se desprende que los momentos de crisis, se producen en un contexto histórico-social determinado, por tanto la sintomatología o la problemática psíquica que manifiestan las personas, comunidades y organizaciones, están mediadas por las condiciones materiales que presentan los contextos. Ante ello, es imposible que una acción como las PAP, no considere las circunstancias de vida de los sujetos; sus aspectos culturales y sociales, en última instancia.

Es esa realidad material, la que debe guiar las PAP. De ahí que esta ejecución debe constituirse y organizarse como una respuesta rápida, pero contextualizada, hacia los sujetos afectados, buscando evitar que los sectores más afectados de la población caigan en mayores estados de angustia y ansiedad. En esa lógica, se debe accionar apoyando en la

pronta superación del dolor o trauma experimentado, procurando que las personas, comunidades u organizaciones mantengan actitudes de lucha y no de resignación.

De lo anterior se desprende que mientras más rápido se actúe, más pronto será la recuperación de los afectados. A ello se debe sumar que las PAP deberían utilizar y depender de los recursos, que implícitamente hayan ido construyendo las personas, comunidades y organizaciones -solidaridad, empatía, espíritu de lucha, etc.-, pues ello permitirá sostener en el tiempo la rehabilitación psicosocial como signo de autonomía de los sujetos, y no de dependencia psicosocial.

En ese sentido, las PAP son consideradas técnicas de baja complejidad, por lo que pueden ser implementadas sin mayores complicaciones por sujetos que no necesariamente tengan capacitación psicológica avanzada. De lo que se trata, es que personas con cierta raigambre al interior de un grupo social, se transformen en mediadores de estos primeros momentos de crisis, intencionando la interacción social hacia espacios comunicativos, dialogantes y de seguridad, con aquellos más afectados.

Lo señalado, implica accionar desde una lógica de pertenencia e identidad grupal. Ello, pues los afectados no pueden sentir que cargan exclusivamente con la problemática o alteración psíquica de una familia o grupo social. Al respecto, se debe comprender que si los fenómenos que registra un sujeto o colectividad, son originados en un marco social, histórico y cultural determinado, la

estabilización o reorientación de los mismos, debería considerar esas mismas lógicas. Es decir, que toda problemática personal, tiene que enfrentarse como problema socialcomunitario, histórico y cultural.

Lo anterior, obliga en términos terapéuticos, generar y desarrollar vínculos socialcomunitarios de empoderamiento. Ello implica que la superación de toda problemática que emerja en los sujetos, debería abordarse bajo interacciones sociales marcadas por la comunión y el diálogo permanente entre sus miembros. Esto, es

altamente terapéutico, pues los sujetos al mantener el sentido de identidad y pertenencia grupal, fortalecen sus mecanismos defensivos, ya que se sienten jugando roles sociocomunitarios, que les permiten reencontrarse con su historia y sus simbolismos.

De esto se desprende, que al asumir de manera colectiva las crisis, los sujetos obtienen y operan

desde una plataforma psicosocial estable, que les permite gestionar sus subjetividades con mayores recursos, que si lo realizaran de manera individual. Es decir, que el encuentro y la interacción social vienen a actuar como un soporte terapéutico insoslayable.

b) Objetivos, acciones y medidas a desarrollar en las PAP

Entendido los alcances y consideraciones de las PAP, es necesario realizar un encuadre relacionado a algunas de las medidas que ellas implican en periodos de crisis,

... si los fenómenos que registra un sujeto o colectividad, son originados en un marco social, histórico y cultural determinado, la estabilización o reorientación de los mismos, debería considerar esas mismas lógicas.

entendiendo de paso, que éstas son acciones involucradas, generalmente, en respuestas más amplias. Considerando lo anterior, las PAP están destinados a:

• ***Proporcionar apoyo emocional a quien más lo necesita.***

Esto implica desarrollar un espacio afectivo de seguridad y contención. No de victimización, ni generación de vínculos de dependencia, sino que reproducción de esperanzas y desarrollo de autonomía, utilizando los propios recursos de los sujetos.

• ***Dar oportunidad de expresarse a quien está sufriendo.***

Esto, pues en los momentos de crisis se produce una notable alteración del ciclo histórico de vida en los sujetos, que se vivencia como un profundo estado de desprotección que altera la necesaria vinculación social que deben mantener las personas para enfrentar estos eventos. De ahí que el permitir que exprese lo que sufre, se relaciona al acto terapéutico de relacionar al sujeto con su entorno más cercano de protección.

• ***Fortalecer los lazos sociales.***

Interaccionar con otros, es la base del comportamiento de las personas, toda vez que el psiquismo humano está estructurado en un espiral dialéctico de la relación dada entre lo personal, lo comunitario y lo social. De lo anterior se desprende que los fenómenos psíquicos que surgen en las personas, no son estáticos, ni ahistóricos, sino que dinámicos y en constante relación con la realidad social. De manera tal, que para recomponer la psiquis personal de los sujetos, se debe fortalecer el tejido social en que están insertos.

• ***Convertir los momentos de crisis en una oportunidad de crecimiento.***

Entre otros elementos, el psiquismo humano se compone de historias, significados y simbolismos. Estos, en última instancia, son los recursos con que cuentan las personas para sobrellevar las dificultades que deben enfrentar. De ahí que los momentos de crisis deben significarse como saltos cualitativos de aprendizaje en el desarrollo de la/s persona y/o los grupos. Ello, porque estas vivencias se transformarán en los recursos y futuros insumos con que contarán los sujetos en adelante.

... los fenómenos psíquicos que surgen en las personas, no son estáticos, ni ahistóricos, sino que dinámicos y en constante relación con la realidad social.

Considerando los puntos tratados, entendidos como los objetivos transversales de las PAP, se deben considerar también algunos requisitos básicos para que las acciones a desarrollar sean consistentes y efectivas. Dentro de estas, las más relevantes son:

• ***Comunicación afectiva y efectiva.***

Hablar el lenguaje de las personas con quien se interactúa y a quien ayuda. Ello implica desarrollar una comunicación efectiva y afectiva, para que se sientan comprendidas y en un ambiente de seguridad y confianza. Lo que se requiere es crear atmósferas y vínculos donde prevalezcan las alianzas, la comodidad, amabilidad y garantizar cierta privacidad en la interacción. En este ámbito es necesario configurar mecanismos y canales facilitadores de la comunicación que no distorsionen la información, dado que esta es una de las necesidades más sentidas de la población que pasa por momentos de crisis.

• **Actuar sin prejuicios.** Implica ser lo más realista posible al configurar el vínculo con las personas. Mantener información confiable que permita explicar los alcances de las preocupaciones que mantienen, abordando clara y activamente con ellas las problemáticas que sufren, sin prejuicios y valorizaciones, puesto que siempre se debe accionar desde los recursos de los sujetos. En esa línea, se deben evitar actitudes de compasión hacia las personas afectadas, pues estas necesitan ser comprendidas y no compadecidas, ya que ello implica revictimización.

• **Promover la proactividad.** La efectividad de las acciones dependerá en gran medida del grado de propositivismo con que actúen las personas. Las acciones directivas terminan por generar dependencia, de ahí que se debe conseguir que sean los propios afectados quienes busquen las soluciones a los problemas. Lo anterior debe promoverse e intencionarse a partir de un acompañamiento activo, ya que el solo hecho de “estar”, provoca una alta significación emocional en las personas.

Rehabilitación psicosocial para el desarrollo integral de personas, comunidades u organizaciones

Es difícil decretar el término de una crisis. Desde la lógica psicosocial se podría entender como la disminución y extinción de signos y síntomas distintivos de las problemáticas psíquicas que presentaron las personas, comunidades u organizaciones y que produjeron ciertos desajustes sociales. Lo concreto, es que transcurrido lo anterior se debe iniciar acciones que permitan la rehabilitación psicosocial para el desarrollo de personas, comunidades y organizaciones. Esto implica generar estrategias que permitan a los sujetos recuperar el manejo de sus vidas, lo antes posible. Estas, junto con atender las emergencias emocionales que presentan, busca promover un restablecimiento integral de la población afectada por la crisis.

a) Características de la rehabilitación psicosocial integral

Las acciones de rehabilitación psicosocial integral de personas, comunidades u

organizaciones, buscan abrir espacios dialogantes que permitan a los sujetos asimilar las nuevas circunstancias y contextos que deben enfrentar. Lo anterior, considerando la lógica de que los momentos de crisis representaron un fortalecimiento y aprendizaje en los sujetos. Es decir, una oportunidad de generación de recursos psicosociales.

Estos recursos obtenidos, se traducirán en herramientas para accionar sobre los fenómenos emergentes que la misma crisis produce. Estas herramientas se construyen en las relaciones interpersonales que los sujetos desarrollan y que paulatinamente las van internalizando y apropiándose de ellas, convirtiéndolas a la larga en recursos intrapsíquicos, que permitirán responder a los nuevos escenarios.

El hecho de reconocer los nuevos contextos, circunstancias o situaciones que deben

enfrentar las personas, comunidades u organizaciones, implica la posibilidad de desarrollar alternativas de afrontamiento que no estaban en los repertorios de recursos de los sujetos, previo a las crisis. Entre otras acciones, lo anterior permitirá que las personas movilicen las emociones y afectos que habían sido reprimidos o estancados durante los momentos de crisis y que se manifestó en estados angustiosos.

La movilización de emociones y afectos provocará además, que se desarrollen los necesarios procesos de adaptación a las nuevas condiciones materiales que dejó la crisis. Esta adaptación implica que el hecho de poder dialogar sobre las vivencias ocurridas, permitirá un reordenamiento de ideas, significados, simbolismos y pensamientos respecto a las experiencias.

Es así, como en ese necesario ejercicio dialógico, se van reconfigurando los significados y simbolismos dados a los miedos, angustias y diversos sufrimientos vivenciados. Ello, en última instancia, se transformará en las nuevas herramientas psíquicas que permitirán a los sujetos reintegrarse a los contextos y desarrollar nuevas estrategias de afrontamiento.

En vista de lo planteado, la salud mental es una necesidad de primera línea en la rehabilitación psicosocial de las comunidades y organizaciones. Toda vez que si no existe una reconstrucción de las herramientas psíquicas de los sujetos, difícilmente se logrará rearticular a los grupos sociales. Desde esa perspectiva, la rehabilitación psicosocial integral de personas, comunidades u organizaciones, no representa solo un

conjunto de acciones terapéuticas. En última instancia, son manifestaciones concretas de transformación social. Quizás, esto último explica por qué los Estados y sus instituciones, no hacen apuestas reales por la salud mental de la población.

De lo anterior se desprende que en las acciones de rehabilitación psicosocial integral de personas, comunidades u organizaciones, cobran especial relevancia todas las actividades que puedan ayudar a la población a reorganizarse. En ese sentido, las acciones desplegadas asumirán la lógica de trabajo sociocomunitario, como factor movilizador de las poblaciones afectadas.

... la rehabilitación integral de personas, comunidades u organizaciones, no representa solo un conjunto de acciones terapéuticas. En última instancia, son manifestaciones concretas de transformación social.

Lo anterior, buscará fomentar la articulación de espacios de encuentro y socialización, propiciando el intercambio y alimentando la solidaridad. Este accionar resulta fundamental, pues a partir de ello, se pueden comenzar a sentar las bases para intentar fortalecer los mecanismos y recursos psicosociales de los sujetos, que les

permitirán enfrentar de mejor manera las nuevas emergencias e incertidumbres del mundo actual.

b) Procesos a considerar en la rehabilitación psicosocial integral

En todo proceso tendiente al desarrollo y rehabilitación psicosocial integral de personas, comunidades y organizaciones, se debe partir del principio básico de no pretender reemplazar o subvertir la autonomía comunitaria; no se puede impedir el

necesario protagonismo de los propios afectados. De ello se desprende que el rol de los actores debe considerarse como acciones mediadoras e intencionadoras de empoderamiento sociocomunitario.

En ese sentido, debe promoverse la articulación de las comunidades, para lo cual es necesario realizar iniciativas en la siguiente lógica:

- ***Promover el reforzamiento de la organización social.***

Las acciones psicosociales deben articularse para transformarse en un agente de movilización social y encaminarse a apoyar los procesos organizativos de las poblaciones, única garantía de la apropiación de la rehabilitación psicosocial integral de personas y grupos sociales. Para ello, pueden implementarse diversas instancias destinadas a la rearticulación y apoyo de redes sociales, con el objetivo de lograr la cohesión de los grupos.

- ***Impulsar el trabajo de difusión.*** Las comunidades, en lo posible, deben estar debidamente informadas sobre la evolución de las crisis. De ello dependerán las expectativas que se planteen respecto a su futuro. Un buen trabajo de difusión en las comunidades permite desvirtuar rumores alarmistas por ejemplo, brindar información real y atinente que contribuya a la toma de decisiones acertadas.

- ***Implementar el trabajo preventivo para futuras crisis.*** Como parte de la reconstrucción de lo destruido por las crisis, es importante generar conciencia sobre las posibles vulnerabilidades que presentan las comunidades. Pero, por sobre todo, se deben establecer cuáles son los principales recursos con los que cuentan. Sobre estos, deben

basarse las futuras acciones psicosociales, ya que son los factores potenciadores de autonomía los que permitirán prevenir futuros momentos de crisis, y si se producen, al menos existirán recursos a los cuales recurrir.

"El saber psicológico debe ponerse al servicio de una sociedad donde el bienestar de los menos no se asiente sobre el malestar de los más, donde la realización de los unos no requiera la negación de los otros, donde el interés de los pocos no exija la deshumanización"

(Ignacio Martín-Baró)

Bibliografía

- Colussi, Marcelo (2013). *Trabajo psicológico en situaciones de desastres*. Disponible en <http://procesogrupal.overblog.com/las-inundaciones-en-argentina-y-la-oportunidad-de-los-aportes-psicosociales>
- Flores, Ernesto (2018). *Teoría y práctica de la intervención en crisis: una propuesta desde la psicología social*. Revista PUCE, (105), 181-207.
- Martín-Baró, Ignacio (1990). *Guerra y Salud Mental. En Psicología Social de la Guerra*. San Salvador: UCA editores.
- Merlin, Nora (2017). *Colonización de la Subjetividad*. Buenos Aires: Letra Viva
- Moffatt, Alfredo (1982). *Terapia de crisis*. Buenos Aires: Búsqueda.
- Montero, Maritza (2012). *El Concepto de Intervención Social desde una Perspectiva Psicológico Comunitaria*. Revista MEC-EDUPAZ, 1, pp. 54-76.
- Organización Mundial de la Salud, War Trauma Foundation y Visión Mundial Internacional (2012). *Primera ayuda psicológica: Guía para trabajadores de campo*. OMS: Ginebra.
- Parada, Enrique (2008). *Psicología y emergencia. Habilidades psicológicas en las profesiones de socorro y emergencia*. España: Editorial Desclée De Brouwer.
- Pichon- Riviére, Enrique (2006). *Teoría del vínculo*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Rubio, Juan (2015). *Primeros Auxilios Psicológicos; Guía para Trabajadores Voluntarios Socio-Comunitarios, en momentos de Catástrofes*. Departamento de Psicología, Centro de la Mujer; Ilustre Municipalidad de Copiapó.
- Rubio, Juan (2015). *Rehabilitación Psicológica, para el Desarrollo de las Comunidades; Guía para Trabajadores Voluntarios Socio-Comunitarios, en momentos de Catástrofes*. Departamento de Psicología, Centro de la Mujer; Ilustre Municipalidad de Copiapó.
- Rubio, Juan (2016). *Emociones y actividad objetivada, como motor de la construcción del psiquismo humano: una mirada desde el enfoque historicoculturalista*. Disponible en <https://bit.ly/2thXKwi>.
- Vigotsky, Lev (1979). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Madrid: Crítica.

Los objetos de estudio serán abordados en la consideración de relaciones e interacciones -eco- sociales. Por cuanto, en sus dinámicas, se aprecian las contradicciones, debilidades, sufrimientos, abusos y otras necesidades que requieren de conocimientos con compromiso social.

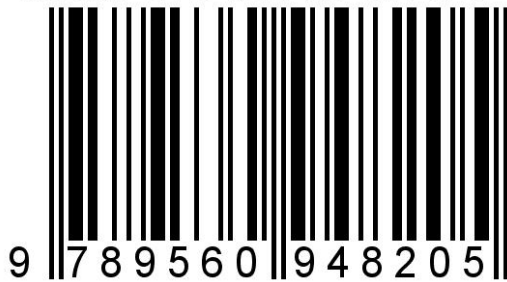
Los paradigmas, teorías y metodologías deben propender a vertientes críticas, principalmente, para ir fijando una línea que la distinga como colectivo.

El enfoque contextual e histórico-cultural, prima, para abordar el estudio y transformación de relaciones e interacciones sociales. Ello implica la valoración de las realidades y enfoques con interés local y latinoamericano.

La producción de conocimiento debe tener como fin, el servir al objetivo de la ONG, es decir, a la transformación y cambio social.

(Extracto Declaración de Principios CAS Periferias, 2019)

ISBN: 978-956-09482-0-5



Editorial Periferias (956-09482)